

10月 給食だより

上尾市立上平小学校 令和8年9月30日発行

食欲の秋がやってきました。今月の給食にも旬の味覚がたくさん出ます。
旬の食材をたくさん食べて、元気に秋を過ごしましょう。

食べ物の「もったいない」を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。
食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省（令和6年度）※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する



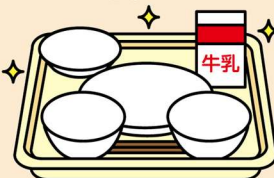
食べているときも
時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する



からだに必要量を
知ることも大切です

3 食べ残しのないように、きれいに食べる



「お皿ピカピカ」を
目指しましょう

線でつながろう！ お米のへんしんワイス

① もち米をぺったんぺったんとつくと、これにへんしん！

ヒント：お正月によく食べる、四角や丸い形のもの。



② お米を発酵させてしぼると、これにへんしん！

ヒント：大人の人が飲む、日本の伝統的な飲み物。



③ もち米をつぶして粉にすると、これにへんしん！

ヒント：おだんごにして、あんみつやおしる粉に。



④ 米ぬかをしぼると、これにへんしん！

ヒント：揚げ物やドレッシングなどに使われる。



⑤ お米を発酵させて、さらにもう一度発酵させると、これにへんしん！

ヒント：お寿司などに使われる、すっぱい調味料。



⑥ お米の粉をこねてのばし、細く切ると、これにへんしん！

ヒント：ベトナム料理として食べられている細長い食べ物。



⑦ お米をうすくのばして焼くと、これにへんしん！

ヒント：しょうゆ味がよく食べられている。



⑧ お米がふくらんでポンっとはじけると、これにへんしん！

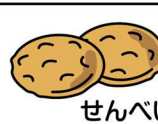
ヒント：3月3日に食べられるあまいお菓子。



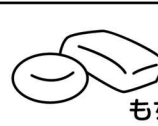
お米は、いろいろな食べものに“へんしん”します。左側の文章をよく読んで、右側の食べもののカードと線でつないでみましょう。



米酢



せんべい



もち



米油



ひなあられ



フォー



お酒



白玉粉

